О профилактике отравлений грибами

Плохое знание населением видового состава грибов и игнорирование правил их сбора и обработки влекут за собой непредсказуемые последствия: отравления грибами разной степени тяжести – от острых форм до смертельных исходов. А по своей тяжести острые отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди всех небактериальных пищевых отравлений.

Отравления грибами имеют характерные признаки. Токсическим началом несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Клиническая картина на начальных стадиях заболевания: резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость, головная боль. В дальнейшем могут присоединяться судороги, галлюцинации.

 Следует отметить, что отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от так называемых условно-съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления. К условно-съедобным грибам относятся некоторые виды сыроежек, свинушки, волнушки, чернушки и другие. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать отравления.

Причиной острого отравления могут стать и [**съедобные грибы**](http://gribnik-club.ru/opisanie-gribov-gribyi-sedobnyie.html), если они долго находились без кулинарной обработки. Не редкость — отравления недоваренными и сырыми грибами.

Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

- собирать только известные грибы (существуют специальные справочники съедобных и ядовитых грибов);

- после сбора грибы немедленно подвергать сортировке и обработке, а срок хранения свежих грибов не должен превышать 18-24 часов при температуре не выше 10°С. Следует помнить, что даже самый лучший и, безусловно, съедобный гриб, если он перезрел, начал подгнивать на корню или долго лежал без обработки, может стать ядовитым;

- сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые;

- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;

- не пробовать подозрительные грибы на вкус;

- грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар сливать. По этой же причине нельзя собирать грибы вдоль автотрасс, рядом с промышленными предприятиями, в черте города;

- заготавливать впрок только молодые грибы;

- солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно;

- перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы;

- никогда не покупать на рынке и «с рук» грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

- пластинчатые грибы необходимо покупать только с ножками. Таким образом, можно идентифицировать бледную поганку, имеющую клубневидное утолщение ножки «воротничок»;

- не пренебрегать правилами приготовления условно-съедобных грибов: их необходимо минимум дважды отваривать, каждый раз не менее 50 минут. Оба раза грибы после варки нужно промывать проточной водой;

- родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей;

- нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ, лицам старческого возраста.

**Важно: при появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно обращаться за медицинский помощью.**